

せきね 知っ得! 通信



3

MARCH
2025

社会保険労務士法人せきね事務所 せきね FP 事務所
〒947-0028 小千谷市城内 2-4-26 TEL0258-83-3048 FAX0258-83-3049
メール sekinekyrs@mountain.ocn.ne.jp ホームページ https://www.office-sekine.com

第174号 発行：2025年3月

春が待ち遠しいですね

デザイナーの時間管理の本が非常に面白かったのでご紹介します。

時間術のキモは「習慣化」

年間 200 冊のブックデザインをこなす著者。それもアシスタントなしで常時 30~50 件ほどの仕事を同時進行で進めています。普通なら 4~5 人で分担する仕事量らしいです。

そんな中で、毎日 1 冊本を読み、映画館に足を運び、ランニング・筋トレを行い、最新のドラマとアニメを見て、好きなゲームをプレイし、原稿も日記も書き、飲みに出かける…（実際やっていることはもっと多い）そんな超人的な生活を送っています。

同じ 24 時間 365 日なのはどうやっているかというポイント「習慣化」だそう。



習慣化のキッカケは、なんとゲーム!?

フリーになって数年後、仕事が増えすぎて気づいたら体はボロボロ。救急病院に駆け込んだこともあったそう。もう仕事を減らすしかないかと思ったが、減らしたくない。その上で映画もアニメも見たい、運動もしたい、飲みにも行きたい…と悩んでいるとき、あることに気づいた。それは、どんなに忙しくても病気になっても「どうぶつの森」というゲームは毎日やっているということ。なぜやっているかということそれは「習慣」だから。

最初は、朝起きてゲームした後に当時長続きしていなかった日記を書くことにした。しばらくすると、この「セット」にあとから付け足していくことによってどんなことでも続けられてしまうことに気づいたのだそう。

習慣化するコツ いつかやろうのいつかは永遠に來ない

本書では、習慣化する 6 つのコツや「鬼速でやる」「締め切りを支配」「朝の活用」などを紹介していますが、私が特に印象に残ったのが下記の 2 つです。

コツ① 毎日やる やる日とやらない日があって、「今日はどうしよう?」などといちいち考えているようでは「習慣」とは言えない。もちろん、本当にできないときはやらなくてもいい。大切なのは「毎日やる」と決めてしまうこと。

コツ② 小さくやる 毎日やるのは大変だ、と感じないで済むようにするには、1 日の負担を減らしてそのかわり必ず毎日続けるといい。おすすめは、1 日 5 分でできることで考えること。負担を大きくするのは、慣れてきてからにしよう。

私は今、朝のテレビ体操の後、掃除機かけを「セット」にして習慣化すべく挑戦中です。

参考になれば幸いです!



NEWS HEADLINE

● 健康保険・介護保険料率に変更になります！

R 7. 3月分（4月納付分）からの健康保険・介護保険料率が改定されます。

新潟県	従前	令和7年3月分～ (4月納付分)
健康保険料率	9.35%	<u>9.55%</u> ※沖縄に続き全国で2番目に低い保険料率です！
介護保険料率	1.60%	<u>1.59%</u> ※全国一律



※協会けんぽのホームページで、新しい保険料額表が公開されています。

★給与ソフトの料率変更を忘れずに行いましょう!!

● 雇用保険料率が引き下げられます！

令和7年4月1日から令和8年3月31日までの雇用保険料率は以下のとおりです。

<令和7年度の雇用保険料率>

(赤字は変更部分)

事業の種類	負担者	② 事業主負担		① + ② 雇用保険料率	
	① 労働者負担 (失業等給付・育児休業給付の保険料率のみ)	失業等給付・育児休業給付の保険料率	雇用保険二事業の保険料率		
一般の事業	5.5/1,000	9/1,000	5.5/1,000	3.5/1,000	14.5/1,000
(令和6年度)	6/1,000	9.5/1,000	6/1,000	3.5/1,000	15.5/1,000
農林水産・※清酒製造の事業	6.5/1,000	10/1,000	6.5/1,000	3.5/1,000	16.5/1,000
(令和6年度)	7/1,000	10.5/1,000	7/1,000	3.5/1,000	17.5/1,000
建設の事業	6.5/1,000	11/1,000	6.5/1,000	4.5/1,000	17.5/1,000
(令和6年度)	7/1,000	11.5/1,000	7/1,000	4.5/1,000	18.5/1,000

(枠内の下段は令和5年4月～令和7年3月の雇用保険料率)



空いた時間を利用して、短時間・単発で雇用されて働くスポットワーク（スキマバイト）の就業件数が増えています。スポットワークで働いているまたは働いたことのある 1,000 名のアンケートの結果です。

★スポットワークで働こうと思った理由

- 1位「生活のための収入確保」
- 2位「空き時間の有効活用」
- 3位「すぐに賃金が受け取れる」



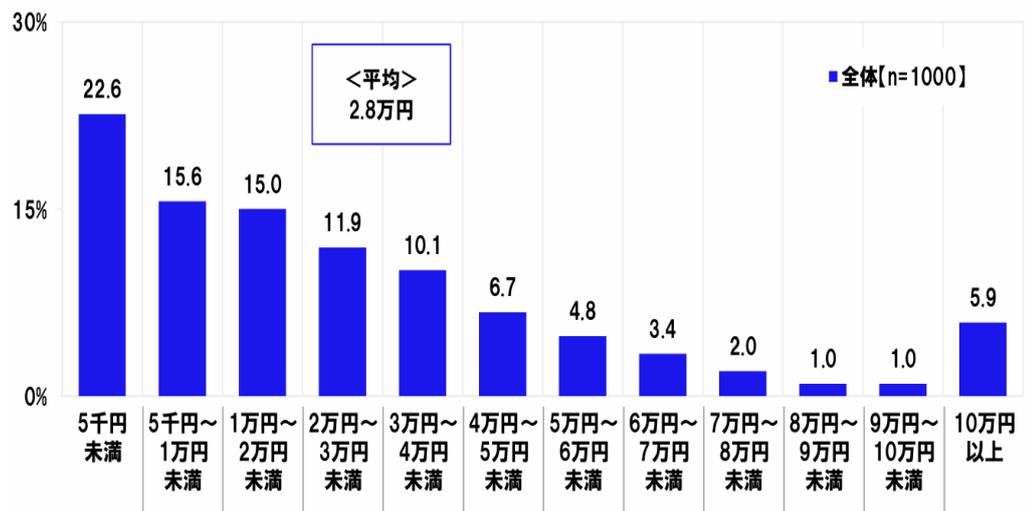
応募の際、契約形態の確認をしているかという質問では、40%近くが「確認していない」と回答。

★1日で複数のスポットワークを行ったことがある割合は 24.8%

その際の就労時間は平均 4.9 時間。8時間以上と回答した割合が 15.3%あり。

★1か月あたりの収入については、「5千円未満」が最も多く、平均では「2.8万円」。

スポットワークにおいて、1ヶ月平均でどの程度収入を得ているか(得ていたか) [単一回答形式]



スキマバイト



★就業先から、業務内容や賃金等の労働条件について説明を受けたことがないと回答した割合は 24.5%。けがや事故防止については 34.4%が受けたことがないと回答。どの就業先でも「労働条件通知書」が交付されたという人は 30.9%にとどまる。

★仕事上のトラブルについては 46.8%が経験

- 最も多いのが「仕事内容が求人情報と違った」(19.2%)、
次いで「業務に関して十分な指示や教育がなかった」(17.7%)。



★スポットワークの就業環境について、必要だと感じることで、「業務内容についての十分な説明」、「就業条件の向上」、「嫌がらせやハラスメントに対する通報窓口の整備や周知」などがあげられた。

情報通信技術により、仕事を探してお金を稼ぐことが簡単にできるようになりました。その影響で、働くこと自体に慣れていない 10 代の利用が増えています。

雇う側としても、人手不足を解消するためにも上手に活用したいところです。極力トラブルを避けるためにも、企業の説明責任や環境整備が求められます。



「気になる！」を勝手に情報発信コーナー

書籍

傲慢と善良

辻村 深月

婚活で知り合った真美がストーカー被害に合い、恋人のカケルに必死に助けを求めるという場面からスタート。その事件をきっかけに同棲し、結婚の準備を進めていた二人。しかしある日、忽然と真美が居なくなってしまう。

真美の失踪にストーカーの犯行を疑い、警察に行くが「事件性なし」と取り合ってもらえない。カケルは、実家の前橋に通い、家族や知人などをツテに真美を探し続ける。

最初から一気に辻村ワールドに引き込まれます。「傲慢と善良」というテーマに考えさせられました。去年映画化されたそうです。



健康づくり

第 34 回 はるな梅マラソン (5 キロ)

3/9 (日) 高崎市



冬の間の運動不足解消のためにエントリー。貧乏性のため、参加費を払った途端、嫌々ながらも体育館に週2で通いランニング練習できました。アップダウンの多いコースで、登り坂では足踏みしているよう😓 たった5キロなのにへろへろになりながら、やっとゴールしました💙 会場はお祭りのような盛り上がりで楽しかったです。完走後のいちごスムージーが

美味し過ぎて忘れられません。



今月のさぶろく (8歳6ヵ月) & ろくいち (1歳11ヵ月)



さぶろくさん
待ちに待ったお散歩の季節が
やってきました！



ねこあるある、ですね。
ろくいちくん
お気に召したようでした。